

# Hamburguesa de Atún

Meal Components: Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-10

| Ingredients                    | 25 Porciones |           | 50 Porciones |                | Directions                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------|--------------|-----------|--------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                | Weight       | Measure   | Weight       | Measure        |                                                                                                                                                                                                           |
| *Apio fresco, finamente picado | 4 oz         | 1 tza     | 8 oz         | 2 tzas         | 1. En una sartén, saltee el apio, zanahorias y cebollas en aceite vegetal por 5 minutos hasta que se suavicen. Mezcle la sal, pimienta, orégano y jugo de limón. Apártelo para que se enfría ligeramente. |
| *Zanahorias frescas, ralladas  | 4 oz         | 1 1/4 tza | 8 oz         | 2 1/2 tzas     |                                                                                                                                                                                                           |
| *Cebollas frescas, picadas     | 2 oz         | 1/3 tza   | 4 oz         | 2/3 tza        |                                                                                                                                                                                                           |
| O                              |              | O         |              | O              |                                                                                                                                                                                                           |
| Cebollas deshidratadas         |              | 3 Cdas    |              | 1/4 tza 2 Cdas |                                                                                                                                                                                                           |
| Aceite vegetal                 |              | 2 Cdas    |              | 1/4 tza        |                                                                                                                                                                                                           |
| Sal                            |              | 1 1/2 cda |              | 1 Cda          |                                                                                                                                                                                                           |
| Pimienta negra o blanca molida |              | 1/2 cda   |              | 1 cda          |                                                                                                                                                                                                           |
| Orégano seco                   |              | 1 cda     |              | 2 cdtas        |                                                                                                                                                                                                           |

|                                           |                |                         |            |                          |                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------|----------------|-------------------------|------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Atún enlatado en agua, escurrido          | 1 lb 15 1/2 oz | 3 lata (12 oz cada una) | 3 lb 15 oz | 6 latas (12 oz cada una) | <b>2.</b> Mezcle los vegetales enfriados con atún. Reserve para el paso 5.                                                                                                                                                              |
| Huevos enteros congelados (descongelados) | 8 oz           | 3/4 tza 3 Cdas          | 1 lb       | 1 3/4 tza 2 Cdas         |                                                                                                                                                                                                                                         |
| O                                         |                | O                       |            | O                        |                                                                                                                                                                                                                                         |
| Huevos frescos grandes                    |                | 5 huevos                |            | 9 huevos                 |                                                                                                                                                                                                                                         |
| Aderezo para ensalada de bajas calorías   | 12 oz          | 1 1/2 tza               | 1 lb 8 oz  | 3 tzas                   | <b>4.</b> Incorpore el aderezo de ensalada o mayonesa en los huevos.                                                                                                                                                                    |
| O                                         | O              | O                       | O          | O                        |                                                                                                                                                                                                                                         |
| Mayonesa de baja calorías                 | 12 oz          | 1 1/2 tza               | 1 lb 8 oz  | 3 tzas                   |                                                                                                                                                                                                                                         |
| Migas de pan fortificado, secas           | 6 oz           | 1 tza 2 Cdas            | 12 oz      | 2 1/4 tzas               | <b>5.</b> Combine la mezcla de huevos y atún. Agregue las migas de pan. Mezcle hasta que este mezclado completamente. Cubra y refrigere por 20 minutos.                                                                                 |
| Migas de pan fortificado, seca            | 8 oz           | 1 1/2 tza               | 1 lb       | 3 tzas                   |                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                           |                |                         |            |                          | <b>6.</b> Con un cucharón No. 16 (1/4 tza) distribuya la mezcla de pescado y forme las tortitas. Unte las tortitas con migas de pan. Ponga 12 o 13 hamburguesas en cada media-bandeja (13" x 18" x 1") ligeramente cubiertas con aceite |

7. Hornee hasta que se doren. En horno convencional: 375° F por 18 minutos. En horno de convección 350°F por 12 minutos. CCP: Caliente a 160°F o a más temperatura.

8. CCP: Para servir caliente, mantenga a 140° F o más caliente. La porción es 1 hamburguesa

### Notas

\*Vea la Guía de Mercado

Recomendación especial: esto puede ser servido en un sándwich con lechuga, tomate y salsa tártara.

### Marketing Guide

| Food as Purchased for | 25 Porciones | 25 Porciones |
|-----------------------|--------------|--------------|
| Apio                  | 5 oz         | 10 oz        |
| Zanahorias            | 5 oz         | 10 oz        |
| Cebollas maduras      | 3 oz         | 6 oz         |

| Serving                                                                                                  | Yield                                       | Volume                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 hamburguesa provee el equivalente a 1 ½ oz de carne cocida magra y el equivalente a ½ rebanada de pan. | <b>25 Porciones:</b> alrededor de 3 lb 4 oz | <b>25 Porciones:</b> 1 cuarto gl 2 ¼ tazas mezcla de pescado crudo, 25 hamburguesas |
|                                                                                                          | <b>50 Porciones:</b> alrededor de 6 lb 8 oz | <b>50 Porciones:</b> 3 cuarto gl ½ tza mezcla de pescado crudo, 50 hamburguesas     |

| Nutrients Per Serving |      |                |        |                 |        |
|-----------------------|------|----------------|--------|-----------------|--------|
| Calorías              | 167  | Grasa saturada | 1 g    | Calcio          | 50 mg  |
| Proteínas             | 12 g | Colesterol     | 55 mg  | Sodio           | 535 mg |
| Carbohydrate          | 16 g | Vitamina A     | 825 IU | Fibra dietetica | 1 g    |
| Grasa total           | 6 g  | Hierro         | 2 mg   |                 |        |